



PAINT THE BIT

Rethinking artistic
and creative
competences and
job
profiles

PROYECTO PINTAR LA BROCA MÓDULO FORMATIVO

HABILIDADES DE AUTOEMPODERAMIENTO

COMPETENCIA TRANSFERIBLE

ESCRITO POR: CSI CENTRO PARA LA INNOVACIÓN SOCIAL LTD

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



RESUMEN

| | |
|--|-----------|
| ¿POR QUÉ EL AUTOEMPODERAMIENTO ES UNA HABILIDAD IMPORTANTE? | 3 |
| ACERCA DE LA HABILIDAD | 4 |
| ESTUDIO DE CASOS | 7 |
| IR MÁS ALLÁ | 9 |
| ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN | 10 |
| SUGERENCIAS Y CONSEJOS | 11 |
| EJERCICIO | 12 |
| PARA SABER MÁS | 13 |

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

¿POR QUÉ EL AUTOEMPODERAMIENTO ES UNA HABILIDAD IMPORTANTE?

El autoempoderamiento es el proceso de asumir la responsabilidad de tus propias acciones y decisiones. Abarca el desarrollo de un fuerte sentido de autoconciencia, autoconfianza y autoestima, lo que en última instancia le permite perseguir sus metas y aspiraciones con determinación.

Implica reconocer tus propias fortalezas y debilidades, identificar tus valores y creencias personales y establecer metas alcanzables que se alineen con tu visión del éxito.

A través **del autoempoderamiento**, puedes superar las creencias limitantes y las dudas, y cultivar una mentalidad positiva que apoye tu crecimiento personal y profesional. Puede conducir a la satisfacción y a un sentido de propósito, a medida que toma decisiones informadas, obtiene el control de las situaciones y persigue sus pasiones y aspiraciones con confianza y entusiasmo.

La competencia de autoempoderamiento requiere desarrollar habilidades como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la comunicación, que pueden ayudarlo a superar los desafíos y los obstáculos.

Este módulo se centra en enfatizar la importancia de desarrollar **habilidades de autoempoderamiento** como profesional en el Sector Creativo y Cultural (CCS). Al participar en el proceso de desarrollo de la mentalidad y los hábitos que le permiten tomar el control de sus actividades artísticas y alcanzar sus objetivos, está cultivando simultáneamente un sentido de confianza, motivación y resiliencia que le permite superar los desafíos, mantenerse enfocado y crear un trabajo significativo.

Como resultado, tienes un mayor control de tu vida profesional.

Más específicamente, aprenderás:

- ¿Qué son las **habilidades de autoempoderamiento**?
- ¿Cómo puedes establecer metas razonables y vivir una **vida de artista empoderada**?

ACERCA DE LA HABILIDAD

El autoempoderamiento te permite generar confianza, resiliencia y un sentido de control sobre tu práctica artística y tu carrera. En un campo que puede ser altamente competitivo, desafiante y subjetivo, **puedes** superar obstáculos, mantenerte motivado y lograr sus objetivos.

El autoempoderamiento se logra adoptando y abrazando los atributos conductuales, que se ilustran a continuación en detalle.

¿Qué son las habilidades de autoempoderamiento?

- Tener **autoconciencia**, es decir, una comprensión profunda de sus propias fortalezas, debilidades, valores y metas. Esta conciencia le permite tomar decisiones más informadas sobre su práctica artística, sus actividades artísticas y su trayectoria profesional. Tomarse el tiempo para reflexionar sobre sus propias experiencias, sentimientos y acciones puede conducir a un sentido más claro de la dirección.

- **Establecer objetivos** que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos concretos ([SMART](#)). Esto puede ayudarte a mantenerte enfocado y motivado mientras trabajas para lograr tus ambiciones y esfuerzos artísticos, y te permite realizar un seguimiento del progreso y celebrar los éxitos en el camino.

- La implementación de técnicas eficaces **de gestión del tiempo** puede ayudarte a priorizar tus actividades artísticas y equilibrar tu trabajo creativo con otras responsabilidades. Esto puede implicar establecer horarios, crear plazos y ser disciplinado con los asuntos relacionados con el tiempo.

- **La confianza** en sus habilidades, ideas y valor puede ser fundamental para tomar riesgos, buscar oportunidades y superar contratiempos. El estímulo y el diálogo interno positivo (esto puede implicar afirmaciones, visualización y autocompasión) pueden ayudarte a superar las dudas sobre ti mismo y mantener una mentalidad positiva.

- Una carrera en el sector creativo y cultural puede ser impredecible y desafiante. Ser capaz de adaptarse a las circunstancias cambiantes cultiva tu resiliencia frente a los obstáculos. Esto puede implicar aprender nuevas habilidades, buscar nuevas experiencias y estar abierto a la retroalimentación y la crítica. Al desarrollar **la resiliencia** frente al rechazo, el fracaso y la crítica (es decir, desarrollar estrategias de afrontamiento y una mentalidad de crecimiento), puede

recuperarse de los contratiempos, mantener una actitud optimista y seguir trabajando para alcanzar sus objetivos.

- Al desarrollar **habilidades de comunicación efectivas**, negociar contratos y tarifas, y construir relaciones con profesionales de la industria, te conviertes en un firme defensor de tu propio trabajo y carrera. *(Puede encontrar detalles de esta habilidad en un módulo dedicado titulado "**Habilidades de comunicación específicas**")*.
- Aprovechar tu propia **creatividad** y desarrollar tu voz y estilo únicos puede ser una herramienta poderosa para la expresión artística, la conexión con el público y la construcción de una carrera exitosa. *(Puede encontrar detalles de esta habilidad en un módulo dedicado titulado "**Habilidades de creatividad**")*.
- **Buscar comentarios** de otras personas, como mentores, compañeros o audiencias, puede ayudarte a obtener nuevas perspectivas. Establecer conexiones con otros artistas y profesionales de la industria puede proporcionar apoyo, inspiración y oportunidades de crecimiento. Esto puede implicar asistir a eventos, unirse a comunidades en línea y comunicarse con otras personas en el campo.
- **Tomar riesgos**, como probar cosas nuevas, experimentar con diferentes técnicas y salir de tu zona de confort, puede ayudarte a crecer creativamente y desarrollar tu propia voz artística única.

Como persona **autoempoderada** que trabaja en el Sector Creativo y Cultural (CCS), puede tomar el control de sus actividades artísticas, alcanzar objetivos con confianza y resiliencia, aumentar la motivación y mejorar el bienestar general. Al cultivar las habilidades antes mencionadas, puedes desarrollar las herramientas que necesitas para prosperar creativa y personalmente, abogando por tu trabajo y construyendo una carrera artística exitosa.

¿Cómo puede un artista establecer metas razonables y vivir una vida de artista empoderada?

Establecer metas razonables y vivir una **vida autoempoderada** puede mantenerte motivado, enfocado y productivo. **El autoempoderamiento** es un proceso, y se necesita tiempo y esfuerzo para desarrollar las habilidades y hábitos necesarios para lograr sus objetivos.

Estos son algunos pasos a seguir para lograr estos objetivos:

1. **Priorizar los objetivos y ser realista:** Determinar qué objetivos son los más importantes y centrar tu tiempo y energía en ellos primero. Establecer metas que sean desafiantes pero también realistas y alcanzables y considerar sus

habilidades, recursos y limitaciones actuales, y ajustar sus metas en consecuencia. Esto te ayudará a evitar sentirte abrumado, desanimado o agotado y te asegurará que estás progresando hacia tus objetivos más importantes.

2. **Definir objetivos concretos:** Tener claro lo que se quiere conseguir. Empezando por identificar objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos concretos ([SMART](#)) que se alineen con tu visión y valores artísticos. Escribirlos y dividirlos en pasos más pequeños y prácticos. *p. ej.. Un objetivo podría ser completar una serie de pinturas en seis meses.*

3. **Dividir el objetivo en pasos más pequeños:** Dividir el objetivo más grande en pasos más pequeños y manejables. Esto puede hacer que el objetivo sea menos abrumador y más fácil de lograr. *Por ejemplo, establecer metas más pequeñas para completar un cierto número de pinturas cada mes.*

4. **Crear un plan:** Crear un plan que describa los pasos necesarios para lograr el objetivo. El plan debe incluir un cronograma, plazos y recursos necesarios. *Por ejemplo, programe tiempo cada día o semana para trabajar en sus pinturas y establezca plazos para completar cada pintura.*

5. **Desarrollar una rutina:** Desarrollar una rutina regular que apoye tus actividades artísticas. Esto puede implicar reservar momentos específicos para el trabajo creativo, el cuidado personal y el descanso. Cíñete a tu rutina tanto como sea posible para desarrollar disciplina y constancia.

6. **Reflexionar sobre el progreso:** Reflexionar regularmente sobre su progreso y ajustar su plan según sea necesario. Esto puede ayudarte a mantener el rumbo y hacer los cambios necesarios en su enfoque.

7. **Celebrando el progreso:** Celebra tus éxitos y progresos a lo largo del camino. Esto te mantendrá motivado y generará impulso para lograr tus objetivos más grandes.

ESTUDIO DE CASO: Falta de confianza y desmotivación de un artista

Alice quiere seguir una carrera en el sector creativo y cultural, pero está luchando con dudas sobre sí misma y falta de confianza.

Ha estado creando arte durante varios años, ha vendido algunas obras de arte y ha tenido cierto éxito con exposiciones locales. A pesar de su arduo trabajo, Alice está luchando por obtener un mayor reconocimiento por su arte. Ha presentado su trabajo a numerosas galerías, pero ha sido rechazada la mayoría de las veces. Para ello, está luchando contra la inseguridad financiera. El estrés causado por esto está afectando su capacidad para concentrarse en su arte, ya que a menudo se distrae con pensamientos de dinero. También está lidiando con desafíos personales, como la falta de apoyo de amigos y familiares que no entienden su pasión por el arte. Se siente aislada y sola en sus luchas.

Todo lo anterior la hace cuestionar su propio talento y habilidad, y a menudo se siente desanimada y desmotivada.

□ ¿Cómo puede Alice superar esto y sentirse más empoderada?

Posible respuesta/ Buenas prácticas:

Alice puede practicar una lluvia de ideas y soluciones para los desafíos a los que se enfrenta, como por ejemplo, cómo obtener más exposición para su obra de arte o cómo mejorar su técnica. Puede utilizar herramientas como los mapas mentales o la escritura libre para generar ideas y explorar diferentes posibilidades.

A veces, cuando estamos en medio de un desafío o lucha, puede ser difícil ver el panorama general. Dar un paso atrás puede darle a Alicia el espacio y la distancia que necesita para obtener una perspectiva de su situación, evaluar sus opciones e identificar posibles soluciones.

Alice puede buscar consejos y orientación de otros artistas de su comunidad y de profesionales de la industria que puedan estar pasando por luchas similares. Esto

puede proporcionar un sentido de apoyo y solidaridad y ayudarla a sentirse menos aislada en sus luchas.

Pudo explorar nuevas ideas y enfoques para su arte. Puede buscar oportunidades para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, como asistir a talleres o tomar cursos en su área de interés. Esto puede ayudarla a desarrollar nuevas habilidades y conocimientos, y a generar confianza para tomar decisiones y resolver los problemas que enfrenta.

Alice también podría tomarse un tiempo para reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades como artista, así como sobre sus valores personales y creencias en torno a su trabajo. Esto puede ayudarla a identificar las áreas en las que necesita mejorar y aumentar su confianza. A pesar de los desafíos a los que se enfrenta, debe recordar que tiene muchas fortalezas y talentos como artista. Puede concentrarse en perfeccionar sus habilidades, explorar nuevas técnicas y experimentar con diferentes estilos. Esto puede ayudarla a sentirse más segura y capaz como artista.

Podía reflexionar sobre experiencias pasadas y evaluar las decisiones que tomó y los resultados que resultaron. Esto puede ayudarla a desarrollar un enfoque más reflexivo y estratégico para la toma de decisiones.

Alice puede establecer metas específicas, medibles y alcanzables que se alineen con su visión del éxito. Esto podría incluir objetivos en torno al desarrollo de habilidades específicas, completando la creación de un cierto número de obras de arte por mes. Estas metas pueden ayudarla a mantenerse enfocada y darle una sensación de progreso y logro.

También podría practicar la toma de riesgos calculados, como probar un nuevo medio o técnica o someter su trabajo a una nueva exposición. Al asumir riesgos de manera reflexiva y estratégica, puede aprender de sus experiencias y desarrollar sus habilidades para tomar decisiones.

Seguir una carrera en las artes puede ser exigente y agotador, y es importante que los artistas se tomen un tiempo para recargar energías. Es importante que Alice practique el autocuidado, tanto física como mentalmente. Puede participar en actividades que le ayuden a sentirse renovado y rejuvenecido, como el ejercicio, la meditación o pasar tiempo en la naturaleza. Esto puede ayudarla a sentirse más resiliente y mejor equipada para manejar los desafíos que enfrenta y regresar a su trabajo con energía y enfoque renovados. Podría darse permiso para tomarse un descanso y priorizar su bienestar, de modo que pueda abordar su trabajo con mayor calma y claridad.

Por último, pero no menos importante, Alicia debe celebrar sus pequeñas victorias, como completar una nueva obra de arte o hacer una venta. Esto puede

ayudarla a sentirse más motivada y animada a seguir adelante, incluso cuando las cosas son difíciles.

IR MÁS ALLÁ

¡Siéntete libre de escribir tus respuestas o discutir las con alguien si te ayuda a organizar tus ideas!

Piensa en un momento en el que te sentiste desanimado y estabas luchando con dudas y falta de confianza como artista.

1. ¿Qué aspecto específico de tu arte puede hacerte dudar de ti mismo?
2. ¿Te cuidas física y emocionalmente, y si no, qué cambios podrías hacer para apoyarte mejor?
3. ¿Superas los sentimientos de desánimo? En caso afirmativo, ¿qué técnicas/estrategias está utilizando para superar los desafíos? ¿Qué recursos están disponibles para ayudarte a desarrollar tu confianza como artista? ¿Cómo te encuentras con estas técnicas/estrategias?

ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Por favor, califíquese en las siguientes afirmaciones utilizando una escala del 1 al 5, donde:

1 = totalmente en desacuerdo, 2 = algo en desacuerdo, 3 = neutral, 4 = algo de acuerdo y 5 = totalmente de acuerdo.

- *Me siento segura de mis habilidades artísticas y estoy orgullosa de mi trabajo.
- *Puedo administrar mis finanzas y comercializar mi trabajo de manera efectiva.
- *Puedo colaborar con otros y aceptar comentarios de manera constructiva.
- *Puedo equilibrar mis actividades artísticas con otros aspectos de mi vida.
- *Puedo establecer y alcanzar metas para mi carrera artística y crecimiento personal.
- *Soy capaz de mantener una mentalidad positiva y resiliente frente a los desafíos y contratiempos artísticos.

Puntuación: Suma las puntuaciones de cada elemento para obtener una puntuación total de 50. Una puntuación más alta indica un mayor sentido de autoempoderamiento.

Interpretación: Esta escala de evaluación de autoempoderamiento para artistas puede ayudarte a identificar áreas de fortaleza y áreas de mejora en tu autoempoderamiento artístico. También puede ayudarlo a realizar un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo y establecer objetivos para un mayor desarrollo. Al evaluar su propio nivel de autoempoderamiento, puede

obtener información sobre sus propias fortalezas y desafíos y desarrollar estrategias para mejorar su bienestar general y su éxito artístico.

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

CONSEJO 1: Establece metas claras

Defina lo que desea lograr y establezca objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos concretos (SMART). Tener metas claras te ayudará a mantenerte enfocado y motivado.

CONSEJO 2: Cree en ti mismo

Cree en tus habilidades y confía en que puedes alcanzar tus metas. Visualízate alcanzando el éxito e imagina cómo se sentiría.

CONSEJO 3: Toma acción

Da pequeños pasos todos los días hacia tus metas. Divide tus objetivos en tareas más pequeñas y trabaja en ellas de manera constante. Celebra tu progreso y aprende de tus errores.

CONSEJO 4: Aprende de los demás

Rodéate de personas que te inspiren y aprende de sus experiencias. Busca la retroalimentación de los demás y mantente abierto a las críticas constructivas.

CONSEJO 5: Practica el autocuidado

Cuide su salud física y mental comiendo bien, haciendo ejercicio regularmente, durmiendo lo suficiente y tomando descansos cuando sea necesario. Prioriza las actividades de autocuidado que te aporten alegría y te ayuden a recargar energías.

CONSEJO 6: Desarrollar la resiliencia

Acepta que los contratiempos y los fracasos son parte del proceso creativo. Cultiva una mentalidad de crecimiento y aprende de tus errores. Concéntrate en sus fortalezas y encuentre formas de superar los desafíos.

CONSEJO 7: Celebra tus éxitos

Tómate el tiempo para celebrar tus logros, por pequeños que parezcan. Reconoce tu arduo trabajo y date crédito por tus logros.

CONSEJO 8: Pruebe un nuevo medio

Desafíate a ti mismo y genera nuevas ideas.